

Newsletter

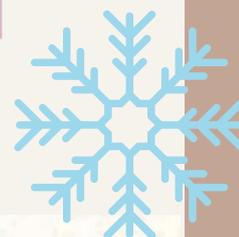
Winter Yoga 2024

Unser neuer Yoga-Kursplan für euch

Start: 08.01.2024, Preis: 173 €, 12 x 60 Minuten. Alle Kurse sind Krankenkassen anerkannt.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
vormittags		ALEX 9.00 UHR NEW MUM Rückbildungsyoga			ALEX 8.00 UHR MORNING POWER Anusara Yoga (A/M)
					ALEX 9.15 UHR STRENGTH & STRETCH Anusara Yoga (E)
nachmittags	CLAUDIA 17.00 UHR RELAX Sanftes Hatha Yoga E	ALEX 17.15 UHR PRENATAL FLOW Schwangeren Yoga		KATJA 17.00 UHR STRENGTH & STRETCH Anusara Yoga (E)	
	CLAUDIA 18.15 UHR CLASSIC YOGA Hatha Yoga (A/M)	ALINA 18.45 UHR BODY & SOUL Medical Yoga (E/A)		KATJA 18.15 UHR OPEN HEART Anusara Yoga (A/M)	
		ALINA 20.00 UHR BE CONNECTED Medical Yoga (A/M)	ALINA 19.00 UHR REST & RESET Medical Yin Yoga (E)		

E: Für Teilnehmer:innen mit Yoga-Grundkenntnissen oder Neugierige ohne gesundheitliche Einschränkungen, die spontan ins Yoga einsteigen wollen
A: Für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen und leichten Vorerfahrungen
M: Für Teilnehmer:innen mit Vorerfahrung und ohne akute gesundheitliche Einschränkungen



Voraussetzungen für eine Kostenübernahme durch eure Krankenkasse:

Alle unserer Kurse sind durch unsere hohe Qualifikation durch die zentrale Prüfstelle zertifiziert und von den Krankenkasse anerkannt. Sofern ihr mindestens 8x zum Yoga kommt, stellen wir euch am Ende des Zeitraums sehr gerne eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse aus.
Die Höhe der Bezuschussung variiert von Krankenkasse zu Krankenkasse. Viele Krankenkassen erstatten sogar 100%.
Bitte erkundigt euch hierzu bei eurer Krankenversicherung.